

Empat Kesunyataan Mulia



1. Empat Kesunyataan Mulia

Empat Kebenaran Mulia/Empat Kesunaytaan Mulia ([Pali](#) : cattāri ariyasaccāni) adalah kebenaran absolut atau mutlak yang berlaku bagi siapa saja tanpa membedakan suku, ras, budaya, maupun agama. Mengakui atau tidak mengakui, suka atau tidak suka, setiap manusia mengalami dan diliputi oleh hukum kebenaran ini.

Pembabaran Dharma pertama kali Buddha kepada 5 (lima) orang pertapa yang dikenal dengan Dhammacakkapavattana Sutta memiliki arti yang sangat penting. Pada khotbah tersebut Buddha menguraikan tentang Empat Kesunyataan Mulia, khotbah yang memberikan kesempatan kepada orang untuk mencapai pencerahan. Empat Kebenaran Mulia ditemukan oleh [Pertapa Siddhartha](#) yang bermeditasi di bawah [Pohon Bodhi](#) hingga memperoleh Penerangan Sempurna dan menjadi [Buddha](#). Empat Kebenaran Mulia yang ditemukan itu diajarkan oleh Buddha Gotama kepada umat manusia di bumi ini. Muncul ataupun tidak muncul seorang Buddha di dunia ini, kebenaran itu akan tetap ada dan berlaku secara universal. Empat Kebenaran Mulia tersebut menjadi landasan bagi ajaran-ajaran yang lebih tinggi. Struktur empat kebenaran tersebut selaras dengan praktik dokter dalam mengobati pasiennya. Tahapan tersebut meliputi :

- (1)diagnosis penyakit,
- (2) identifikasi penyakitnya,
- (3) menentukan apakah penyakit bisa diobati, dan
- (4) menguraikan langkah-langkah pengobatan atas penyakit yang timbul tersebut.

Dalam Anggutara Nikaya, Sabda Buddha :

“Bisa ditemukan makhluk yang dapat terbebas dari menderita penyakit jasmaniah selama setahun, dua tahun atau sepuluh tahun, bahkan mungkin seratus tahun. Tetapi sulit menemukan makhluk yang dapat terbebas dari penyakit batiniah walau sesaat saja, kecuali ia yang telah mengatasi batinnya.”.

Empat Kebenaran itu adalah:

1. Kesunyataan tentang adanya Dukkha (Dukkha Ariya Sacca)
2. Kesunyataan tentang sebab Dukkha (Dukkha Samudaya Ariya Sacca)
3. Kesunyataan tentang lenyapnya Dukkha (Dukkha Niroda Ariya Sacca)
4. Kesunyataan tentang jalan berunsur 8 menuju akhir Dukkha (Dukkha Nirodha Gamini Patipada Magga)

2. Kesunyataan Mulia tentang Dukkha/Dukkha Ariya Sacca

Pengertian dukkha tidak sama dengan penderitaan. Dukkha menunjukkan segala sesuatu yang tidak menyenangkan, tidak memuaskan atau tidak sempurna dan kebalikannya dari apa yang kita harapkan.

Sifat kehidupan yang berubah-ubah membuat kita mengalami ketidakpuasan batin, kehilangan dan kekecewaan. Buddha tidak mengingkari adanya ragam bentuk kebahagiaan, baik materi maupun spiritual. Dalam Anggutara nikaya tercantum daftar kebahagiaan, seperti kebahagiaan dari kehidupan berkeluarga dan kebahagiaan dari kehidupan bertapa ; kebahagiaan dari kesenangan indrawi dan kebahagiaan dari pelepasan duniawi ; kebahagiaan dari kemelekatan dan kebahagiaan dari ketidakmelekatan dan sebagainya. Mengapa agama Buddha lebih menekankan aspek dukkha dalam kehidupan ? Menurut agama Buddha untuk melampaui penderitaan itu memerlukan penilaian dan pengkajian realistis secara menyeluruh pada kehadiran dari aspek dukkha di segenap corak kehidupan. Penderitaan ini dapat timbul karena : Ketidakpastian (Jabatan, kecantikan, kekayaan dan kehidupan) ; tidak ada kepuasan ; harus berpisah dengan tubuh jasmani berulang kali ; harus terlahir berulang-ulang (Kehilangan kedudukan berulangkali) ; akhir Pertemuan – perpisahan ; kekayaan – kehancuran ; kelahiran – kematian) dan tidak ada teman (pada saat lahir, meninggal dan menderita)

Penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada Samyutta Nikaya III : 158, sebagai berikut :

- a. dilahirkan, usia tua, sakit, mati adalah penderitaan.
- b. berhubungan dengan orang yang tidak disukai adalah penderitaan.
- c. ditinggalkan oleh orang yang dicintai adalah penderitaan.
- d. tidak memperoleh yang dicita-citakan adalah penderitaan.
- e. masih memiliki lima khanda adalah penderitaan.

Dukkha berdasarkan sebab dapat juga dibagi sebagai berikut :

- a. [dukkha-dukkha](#) - ialah penderitaan yang nyata, yang benar dirasakan sebagai penderitaan tubuh dan bathin, misalnya sakit kepala, sakit gigi, susah hati dll.
- b. [viparināma-dukkha](#) - merupakan fakta bahwa semua perasaan senang dan bahagia -- berdasarkan sifat ketidak-kekalan-- di dalamnya mengandung benih-benih kekecewaan, kekesalan dll.
- c. [sankhārā-dukkha](#) - lima khanda adalah penderitaan ; selama masih ada lima khanda tak mungkin terbebas dari sakit fisik.

Dalam Tilakhana , dukkha terbagi tiga aspek, yaitu:

- a. Dukkha sebagai derita biasa, dalam kitab Majjhima Nikaya (Ratthaphala Sutta) terdapat empat uraian mengenai dukkha, yaitu:
 - 1) Kehidupan dalam alam manapun adalah tidak kekal, tubuh manusia muncul (lahir), berkembang menjadi lapuk (tua) dan akhirnya mati.
 - 2) Kehidupan dalam alam manapun juga adalah tidak memiliki perlindungan. Oleh karena bila memiliki perlindungan maka kita tidak akan menerima empat keadaan mutlak (lahir,tua,sakit, dan mati)
 - 3) Kehidupan di alam manapun juga tidak memiliki inti
 - 4) Kehidupan di alam manapun juga adalah tidak lengkap, tidak memuaskan, dan diperbudak oleh hawa nafsu. Maka kepuasan yang diharapkan tak akan dapat diperoleh sepanjang masih ada Avijja dan Tanha

- b. Dukkha sebagai akibat perubahan/Anicca

Segala bentuk kehidupan yang bagaimanapun juga, yang masih diliputi tekanan batin (Asava) adalah tidak kekal. Cepat atau lambat, seperti apa yang tidak kita inginkan akan berubah mengikuti proses kamma yang berlangsung. Dari bentuk senang menjadi susah, untung menjadi rugi, hina menjadi mulia, dipuji, dan dicela (atthalokadhamma). Maka dengan inilah penyebab dari dukkha adalah Anicca. Inilah yang disebut dukkha sebagai akibat dari perubahan.

- c. Dukkha sebagai keadaan yang saling bergantung

Dalam tubuh manusia terdiri unsur Nama dan Rupa. Nama dan Rupa inilah yang disebut pancakhandha. Yang disebut pancakhandha terdiri dari:

1) Kelompok Rupa Khanda

Tediri empat unsur, yaitu:

- i. Unsur padat (pathavi dathu) yaitu berentuk padat pada tubuh jasmani kita. Misalnya, tulang, gigi, kuku, jantung dll.
- ii. Unsur cair (apo dathu) yaitu segala sesuatu berbentuk cair yang terdapat pada tubuh jasmani kita. Misalnya, lendir, empedu, darah, dll.
- iii. Unsur panas (tejo dathu) yaitu segala sesuatu yang berdifat panas pada tubuh kita. Misalnya, suhu badan, demam, energi, dll.
- iv. Unsur gerak (vayo dathu) yaitu segala sesuatu yang bersifat gerak. Misalnya nafas, hawa udara dalam badan.

2) Kelompok Nama Khanda

Tediri empat macam:

i. Vedana khandha/Kelompok perasaan

Meliputi macam perasaan yang ditimbulkan oleh kesan-kesan:

- Penglihatan oleh mata
- Pendengaran oleh telinga
- Penciuman oleh hidung
- Pengecapan oleh lidah
- Sentuhan oleh kulit
- Batin

ii. Sanna khandha/Kelompok pencerapan

Meliputi macam perasaan yang disebabkan oleh penerapan:

- Bentuk oleh mata
- Suara oleh mata
- Rasa oleh lidah
- Bau oleh hidung
- Sentuhan oleh badan jasmani
- Obyek mental oleh batin

iii. Sankara khandha/Kelompok bentuk-bentuk pikiran

Meliputi macam perasaan yang terdorong oleh obyek:

- Bentuk
- Suara
- Bau
- Rasa
- Sentuhan
- Obyek mental dan pikiran

iv. Vinnana khandha/Kemompok kesadaran

Meliputi macam perasaan yang terdorong oleh enam pintu kesadaran:

- Mata
- Telinga
- Tubuh
- Hidung
- Lidah
- Batin

3. Kesunyataan Mulia tentang asal mula Dukkha/ Dukkha Samudaya Ariya Sacca

Ketiga macam penderitaan di atas tentu tidak muncul begitu saja, tetapi karena ada sebab yang mendahului, BUKAN asal mula. Karena disebut dengan SEBAB, maka hal itu tidak dapat diketahui awal dan akhirnya. Sebab penderitaan itu adalah karena manusia diliputi Keserakahan, Kebencian dan Kegelapan Batin, sehingga mengakibatkan kelahiran yang berulang-ulang dari masa ke masa dari satu alam ke alam berikutnya.

Manusia banyak yang tidak menyadari bahwa ada kebebasan dari semua bentuk penderitaan yang dapat dicapai ketika masih hidup. Mereka kebanyakan melekat pada kesenangan-kesenangan nafsu indera, menghancurkan kehidupan makhluk lain, menganut pandangan salah yang menyesatkan

banyak orang dan menjanjikan kebahagiaan semu dan sementara, hidupnya tidak diarahkan dengan baik, tidak membuka diri untuk belajar lebih dalam tentang kebenaran universal, menjadi orang dungu yang hanya tahu tapi tidak mempraktekkan apa yang ia ketahui, menjadi orang bodoh yang tidak mampu membedakan kebaikan dan kejahatan. Inilah sebab penderitaan yang menyelimuti kebanyakan umat manusia, yaitu Nafsu yang tiada henti (Tanha), dan Avijja (kebodohan batin) yang menjadi sebab kelahiran berulang-ulang bagi dirinya. . Dikenal tiga macam tanhä, yaitu :

1. [Kāmatanhä](#) : kehausan akan kesenangan indriya, ialah kehausan akan :
 - a. bentuk-bentuk (indah)
 - b. suara-suara (merdu)
 - c. wangi-wangian
 - d. rasa-rasa (nikmat)
 - e. sentuhan-sentuhan (lembut)
 - f. bentuk-bentuk pikiran
2. [Bhavatanhä](#) : kehausan untuk lahir kembali sebagai manusia berdasarkan kepercayaan tentang adanya "atma (roh) yang kekal dan terpisah" ([attavada](#)).
3. [Vibhavatanhä](#) : kehausan untuk memusnahkan diri, berdasarkan kepercayaan, bahwa setelah mati tamatlah riwayat tiap-tiap manusia ([ucchedavāda](#)).

Namun, tanha dapat pula dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1. Menurut Indriya dan Materi
 - a. Kama tanha: keinginan karena ditimbulkan oleh nafsu indriya
 - b. Rupa tanha: keinginan akan bentuk
 - c. Arupa tanha: keinginan tanpa materi
2. Menurut Indriya dan Kehidupan
 - a. Rupa tanha: kehausan akan bentuk
 - b. Sudda tanha: kehausan akan suara
 - c. Gandha tanha: kehausan akan bau
 - d. Rasa tanha: kehausan akan rasa

Sedangkan Avijja terbagi menjadi empat, yaitu:

1. Kamasava: arus kekotoran yang disebabkan oleh nafsu indriya
2. Bhasava: arus kekotoran batin karena kelahiran
3. Avijjasava: arus kekotoran batin oleh adanya kegelapan batin
4. Ditthasava: arus kekotoran batin yang ditimbulkan oleh pandangan sesat.

Hal inilah yang menimbulkan berbagai penderitaan. Ada orang yang keliru memahami Tanha sebagai segala jenis keinginan. Padahal ia lebih mengacu kepada pengertian keinginan rendah, seperti : keserakahan dan hawa nafsu. Tetapi masih banyak buku yang menuliskan sebagai keinginan saja, seolah-olah agama Buddha hanya mengajarkan seseorang untuk mematikan keinginan dan menjadikan seperti robot atau manusia yang dingin, kaku dan tidak berperasaan. Ini menimbulkan salah penafsiran terhadap agama Buddha. Tanha adalah akar dari dukkha dan siklus kelahiran kembali yang tiada hentinya (Digha Nikaya II : 308). Menurut Majjima Nikaya I : 508, seseorang yang masih belum dapat melepaskan diri dari keterikatan terhadap nafsu keinginan, saat sedang menikmati apa yang telah didapatinya, ia terbakar oleh kegelisahan akan keinginan-keinginan hal lainnya, sehingga ia akan terus-menerus mengejar semua nafsu-nafsu keinginannya. Semakin nafsu keinginan dikejar, ia semakin melekat dan semakin menuntut untuk dipenuhi. Hal ini hanya akan menimbulkan kenikmatan sekejap, seperti seorang penderita kusta dimana kaki dan tangannya membusuk karena digerogeti kuman penyakit, semakin ia menggaruknya, semakin parah lukanya dan semakin berbau busuk. Padahal garukan tersebut hanya menimbulkan kenikmatan sekejap.

4. Kesunyataan Mulia tentang lenyapnya Dukkha/ Dukkha Niroda Ariya Sacca

Sebagaimana kesakitan akan sembuh manakala sebabnya telah diketahui dan diberikan obat yang tepat, demikian pula penderitaan seseorang juga dapat dihentikan dengan mempraktekkan cara-cara yang benar dan berlaku secara universal. Kebahagiaan akan dicapai manakala ia terbebas dari

penderitaan itu. Kebahagiaan ini adalah kebahagiaan sejati, dimana tidak akan diketahui kemana perginya seseorang yang telah bebas dari derita batin dan jasmani. Inilah kebahagiaan Nibbana.

- a. [Sa-upadisesa-Nibbana](#) = Nibbana masih bersisa. Dengan 'sisa' dimaksud bahwa lima khanda itu masih ada.
- b. [An-upadisesa-Nibbana](#) = Setelah meninggal dunia, seorang Arahant akan mencapai anupadisesa-nibbana, ialah Nibbana tanpa sisa atau juga dinamakan [Pari-Nibbana](#). Sang Arahant telah beralih ke dalam keadaan yang tidak dapat dilukiskan dengan kata-kata.

Kebahagiaan yang dapat dicapai BUKAN setelah meninggal dunia saja, tetapi juga ketika masih hidup di dunia ini. Nibbana bukanlah suatu tempat, melainkan keadaan dimana seseorang mempunyai pikiran yang sangat jernih yang telah terbebas dari sifat serakah, benci, dan gelap batin. Ia dapat mencapainya ketika masih memiliki badan jasmani. Sebagaimana perjuangan Pangeran Siddhartha untuk mencari jalan keluar dari fenomena usia tua, sakit dan kematian hingga menjadi Buddha, maka seperti itulah seseorang dengan sekuat tenaganya sendiri berusaha mengikis habis sifat-sifat jahat yang ada dalam dirinya, mengikis habis ego dalam dirinya, mengikis habis nafsu-nafsu indera, dan memunculkan kebijaksanaan paling tinggi dalam kehidupannya dan menjadikan dirinya sendiri sebagai Orang Suci meskipun masih bergaul dengan banyak orang dan berpenghidupan di masyarakat luas. Kelak ketika ia meninggal dunia, maka tidak akan ada lagi orang yang mengetahui kemana ia pergi, karena Nibbana bukanlah suatu tempat. Sebagaimana api itu ada, namun tidak seorang pun yang dapat mengetahui kemana perginya api setelah padam.

Jika diibaratkan sebuah lilin yang menyala, apinya adalah kebencian, keserakahan, dan kegelapan batin dan batang lilin adalah badan jasmani, maka ketika nyala lilin padam bersamaan dengan habisnya batang lilin yang terbakar, saat itulah fenomena-fenomena selanjutnya dari lilin tersebut tidak dapat diketahui oleh siapapun. Inilah gambaran Nibbana secara sederhana.

Jadi sangat mungkin Kebahagiaan Sejati dapat dicapai bukan setelah meninggal dunia, tetapi juga ketika masih hidup.

5. Kesunyataan Mulia tentang Jalan Menuju Lenyapnya Dukkha/ Dukkha Nirodha Gamini Patipada Magga

Delapan Jalan Utama (Jalan Utama Beruas Delapan) yang akan membawa kita ke Jalan Menuju Lenyapnya Dukkha, yaitu :

[Pañña](#)

1. Pengertian Benar ([sammā-ditthi](#))
2. Pikiran Benar ([sammā-sankappa](#))

[Sila](#)

3. Ucapan Benar ([sammā-vācā](#))
4. Perbuatan Benar ([sammā-kammanta](#))
5. Pencaharian Benar ([sammā-ajiva](#))

[Samādhi](#)

6. Daya-upaya Benar ([sammā-vāyāma](#))
7. Perhatian Benar ([sammā-sati](#))
8. Konsentrasi Benar ([sammā-samādhi](#))

Penjelasan Delapan Jalan Utama

Delapan Jalan Utama ini dapat lebih lanjut diperinci sbb. :

1. Pengertian/Pandangan Benar ([sammā-ditthi](#)) menembus arti dari :

Pandangan benar yang bersifat suci adalah kearifan yang tertinggi, pengetahuan yang menembus ke dalam sifat-sifat sejati dari realitas dalam bentuk kilasan-kilasan penembusan mendalam, penglihatan langsung. Ini tidak berdasarkan pada konsep-konsep 'Eksistensi' atau 'non eksistensi' karena

keduanya adalah pandangan spekulatif, melainkan penembusan ke dalam jalan tengah dari kemunculan berkondisi. Ini memberikan pemahaman benar yang melihat :

(1) bagaimana dunia muncul menurut kondisi-kondisi, sehingga 'non eksistensi' tidak berlaku padanya ; dan

(2) bagaimana dunia berhenti dari penghentian kondisi-kondisi sehingga ia juga tidak mempunyai 'eksistensi' kekal yang substansial.

Pandangan benar (memahami hidup sebagaimana sebenarnya), meliputi Empat Kebenaran Mulia (Cattari Ariya Saccani), Tiga Corak Umum (Tilakkhana), Lima Hukum Semesta (Panca Niyama), Hukum Sebab-Akibat Moral (Kamma-Vipaka) dan Musabab yang Saling Bergantung (Paticcasamuppada).

2. Pikiran Benar ([sammā-sankappa](#))

Pikiran dapat membuat kita menderita atau bahagia. Dalam Dhammpada disebutkan : Khayaan, ketakutan dan pemikiran obsesional merupakan masalah besar bagi kita. Kita cenderung terfokus pada pola-pola pikir yang tidak sehat dan terus ditanamkan ke dalam kesadaran yang membawa kita ke jalur ketidakbahagiaan. Buddha menunjukkan jalan keluar dari pola ini, cara mengarahkan pikiran-pikiran kita ke arah pemikiran positif dan berguna.

- a. Buddha mengarahkan kita kepada 3 (tiga) pikiran benar, yaitu Pikiran yang bebas dari nafsu-nafsu keduniawian ([nekkhamma-sankappa](#)).
- b. Pikiran yang bebas dari kebencian ([avyāpāda-sankappa](#))
- c. Pikiran yang bebas dari kekejaman ([avihimsā-sankappa](#))

3. Ucapan Benar ([sammā-vācā](#))

Dapat dinamakan Ucapan Benar, jika dapat memenuhi empat syarat di bawah ini :

- a. Ucapan itu benar
- b. Ucapan itu beralasan
- c. Ucapan itu berfaedah
- d. Ucapan itu tepat pada waktunya

4. Perbuatan Benar ([sammā-kammanta](#))

- a. Menghindari pembunuhan
- b. Menghindari pencurian
- c. Menghindari perbuatan a-susila

Menurut Anggutara Nikaya ada 5 (lima) penyebab orang melakukan perbuatan buruk, yaitu : keserakahan, kebencian, kegelapan batin, tidak bersimpatik dan pemikiran diarahkan secara salah. Sebaliknya ada 5 (lima) penyebab orang melakukan perbuatan baik, yaitu : kemurahan hati, cinta kasih, kebijaksanaan, simpatik dan pikiran diarahkan dengan baik.

5. Pencabaran Benar ([sammā-ajiva](#))

Lima pencabaran salah harus dihindari (M. 117), yaitu :

- a. Penipuan
- b. Ketidak-setiaan
- c. Penujuman
- d. Kecurangan
- e. Memungut bunga yang tinggi (praktek lintah darat)

Di samping itu seorang siswa harus pula menghindari lima macam perdagangan , yaitu :

- a. Berdagang alat senjata
- b. Berdagang mahluk hidup
- c. Berdagang daging (atau segala sesuatu yang berasal dari penganiayaan mahluk-mahluk hidup)
- d. Berdagang minum-minuman yang memabukkan atau yang dapat menimbulkan ketagihan
- e. Berdagang racun.

Dalam menekuni bidang pekerjaan hendaknya kita tidak menghambat perkembangan batin. Kita dapat menilai suatu pekerjaan memenuhi mata pencaharian benar ada 3 (tiga) tahapan, yaitu :

- i. Kita periksa pekerjaan tersebut apakah membahayakan bagi diri sendiri maupun orang lain.
 - ii. Kita pertimbangkan apakah menyebabkan kita melanggar salah satu dari kelima prinsip tersebut di atas
 - iii. Kita pertanyakan apakah pekerjaan menjadikan kita sulit menjadi tenang.
- Satu-satunya cara hidup yang benar adalah cara hidup dari mereka yang telah sempurna –orang yang telah melenyapkan segala ketamakan, kebencian dan menipu diri. Tetapi kita yang berada pada jalan menuju kesempurnaan masih dapat berbuat banyak untuk mengharmoniskan kehidupan pekerjaan dengan batin kita.

6. Daya-upaya Benar ([sammā-vāyāma](#))

- a. Dengan sekuat tenaga mencegah munculnya unsur-unsur jahat dan tidak baik di dalam bathin.
- b. Dengan sekuat tenaga berusaha untuk memusnahkan unsur-unsur jahat dan tidak baik, yang sudah ada di dalam bathin.
- c. Dengan sekuat tenaga berusaha untuk membangkitkan unsur-unsur baik dan sehat di dalam bathin.
- d. Berusaha keras untuk mempernyata, mengembangkan dan memperkuat unsur-unsur baik dan sehat yang sudah ada di dalam bathin.

7. Perhatian Benar ([sammā-sati](#))

Sammā-sati ini terdiri dari latihan-latihan [Vipassanā-Bhāvanā](#) (meditasi untuk memperoleh pandangan terang tentang hidup), yaitu :

- a. [Kāyā-nupassanā](#) = Perenungan terhadap tubuh
- b. [Vedanā-nupassanā](#) = Perenungan terhadap perasaan.
- c. [Cittā-nupassanā](#) = Perenungan terhadap kesadaran.
- d. [Dhammā-nupassanā](#) = Perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran.

8. Konsentrasi Benar ([sammā-samādhi](#))

1. Konsentrasi Persiapan (Parikamma Samadhi)

Konsentrasi umum ketika seseorang memberi perhatian pada suatu objek.

2. Konsentrasi Mendekati (Upacara Samadhi)

Konsentrasi yang mapan dan cukup mendalam pada suatu objek. Konsentrasi Sementara (Khanika Samadhi) pada Meditasi Vipassana.

3. Konsentrasi Pencapaian (Appana Samadhi)

Konsentrasi terserap penuh pada suatu objek. Dalam konsentrasi ini, berbagai tataran jhana tercapai. Jalan Tengah menghindari dua ekstrem:

1. Pemanjaan kesenangan indrawi

- usaha mengatasi derita dengan cara memuaskan nafsu keinginan
- rendah, umum, duniawi, tidak mulia, tidak membawa pada tujuan

2. Penyiksaan diri

- usaha mencapai pembebasan dengan cara menyakiti tubuh
- menyakitkan, tidak mulia, tidak membawa pada tujuan

Diposting oleh [Weiliem Abubakar](#) di [04.14](#)